

Volleyball

Jährlich ereignen sich über 1 Mio. Sportunfälle in den Vereinen, darunter auch viele schwere.

Um diesen entgegen zu wirken, sind die Hinweise und Anweisungen im Sportverein sowie die Unfallverhütungsvorschriften zu beachten und einzuhalten.

- Voraussetzung für ein gutes und unfallfreies Sporttreiben sind Ordnung und Sauberkeit in den Sportstätten.
- Beim Volleyball sind folgende Persönliche Schutzausrüstung zu tragen:
Geeignete Sportschuhe mit rutschhemmender Sohle aus Gummi oder Leder ohne Absätze, unbeschädigte enganliegende Sportkleidung und Knieschoner .
- Zur Vermeidung von Unfällen darf nicht getragen werden:
Jegliche Art von Schmuck, Uhren, Halsketten, Ringe, Haarnadeln sowie sämtliche Gegenstände, die Verletzungen verursachen können.
- In Absprache mit dem Trainer, Physiotherapeuten und Schiedsrichter können zur Unfallvermeidung folgende Ausrüstungen getragen werden:
 - Schutzbrillen mit speziellen Sportbändern, stabilen Kunststofflinsen und Bügeln aus Silikon.
 - Augenlinsen auf eigene Gefahr.
 - Bandagen, die aus weichen dünnen Materialien gefertigt sind.
 - Ellenbogenschutz, bei dem alle harten Teile vollständig abgepolstert sind.
 - Sprunggelenksorthesen, Taperverband.
- Sportunfälle beim Volleyball lassen sich weiterhin hauptsächlich vermindern mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmen.
- Ein sensomotorisches Training zum Training von Automatismen ist wichtig.
- Sprung- Blick und Schlagbewegungen während des Spiels perfektionieren.
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.
- Dynamisches Dehnen, Kräftigungs- und Agilitätsübungen.
- Mechanik des Springens, Landens und Abfederns: Beinachsenstabilität.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer verbessern.
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten.
- Sportartspezifische Anforderungen, wie schnelle Seitwärtsbewegungen, trainieren.
- Die häufigsten Unfälle entstehen durch das enge Spiel am Netz. Es kommt häufig zu Sprunggelenkverletzungen und Finger- und Handverletzungen mit und ohne Fremdeinwirkung. Mittelblockspieler sind am häufigsten verletzt. Darauf folgen die Außenangreifer.
- Sportgeräte und -anlagen dürfen nur benutzt werden, wenn man an diesen eingewiesen wurde.
- Ereignet sich ein Unfall beim Sport, gleich welcher Art, ist dieser zu melden und im Verbandbuch aktenkundig einzutragen. Das gilt auch für Wegeunfälle auf dem kürzesten Weg von und zur Sportstätte.
Nur so kann der Versicherungsschutz richtig greifen.
- Weitere Arbeitsschutz-, Hygiene- und Brandschutzhinweise sind zu finden auf:
www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de

